IZPP Φ INTERNATIONALE ZEITSCHRIFT FÜR PHILOSOPHIE UND PSYCHOSOMATIK
Erstes offenes E-Journal für fächerübergreifende Theoriebildung in Philosophie und Psychosomatik sowie ihren Grenzgebieten
Herausgeber: Wolfgang Eirund und Joachim Heil
ISSN: 1869-6880

Quälender Abstand: Einsamkeit – eine entscheidende Herausforderung

Thomas Hax-Schoppenhorst

Zusammenfassung
Über Einsamkeit klagen derzeit in Deutschland ungefähr zehn Millionen Menschen. Dabei sind es nicht nur alte, sondern auch Menschen mittleren Alters, die sich betroffen fühlen. In der Wissenschaft wird Einsamkeit als ‚quälender Abstand‘ zu Menschen beschrieben. Die Betroffenen fühlen sich nicht fähig, zufriedenstellende Kontakte zu erreichen und zu pflegen. Unumstritten ist, dass sich Einsamkeit als großer Stressor langfristig negativ auf die seelische und körperliche Gesundheit auswirkt. Die Ursachen für Einsamkeit sind vielfältig. Es steht fest, dass sie eine bislang vielleicht nicht ausreichend wahrgenommene Herausforderung an die Gesellschaft und an das Gesundheitswesen im Besonderen darstellt. Angesichts der aktuellen weltpolitischen Entwicklung gilt es, die Einsamkeit von Migranten und Flüchtlingen besonders in den Blick zu nehmen.

Schlüsselwörter
Vereinsamung, soziale Isolation, Gesundheitswesen, Alter, Armut, Migranten

Abstract
Anguishing distance: Loneliness – a key challenge: Currently approximately 10 million people in Germany complain about loneliness. Not only elderly members of the population but middle-aged people also report being affected. The scientific community and other experts describe loneliness as “an anguishing distance to fellow human beings”. Those affected consider themselves as not able to establish or maintain adequate relationships. It is undisputable that loneliness is a major stressor with long-term negative effects on mental and physical health. The origins of loneliness are manifold and to date the special challenges they present to the health system and society have been somewhat neglected. Considering the current developments in global politics, it is increasingly important to keep loneliness in mind when dealing with refugees and other migrants.

Keywords
Solitariness, social isolation, health care, old age, poverty, migrants

Begriffsannäherung

Einsamkeit gilt als Grundproblem der Philosophie sowie des menschlichen Daseins überhaupt und nimmt daher auch in der Dichtung einen wichtigen Platz ein (Gösweiner, 2018, 164). Dabei muss Einsamkeit nicht im Titel eines Buches aufscheinen, um Thema seiner Narration zu sein, wenn es auch berühmte Beispiele gibt, in denen es der Fall ist: „Hundert Jahre Einsamkeit“ von Gabriel García Márquez, „Die Einsamkeit des Langstreckenläufers“ von Alan Sillitoe oder „Die Erfindung der Einsamkeit“ von Paul Auster. Natürlich erzählen Leo Tolstois „Anna Karenina“, Hermann Hesses „Siddharta“, Marlen Haushofers „Die Wand“, Yasushi Inoues „Das Jagdgewehr“ oder Franz Kafkas „Verwandlung“ von der Einsamkeit des Menschen in all ihren Facetten. „So gut wie alle Erzählungen, Romane und Novellen, aber auch Dramen und in besonderer Weise die Lyrik, die als verdichtetste literarische Ausdrucksform Gedanken besonders rein destilliert, erzählen, weil sie vom Menschen erzählen, auch von Einsamkeit“ (Gösweiner, 2018, 164). Der im Jahre 2016 erschienene Roman

„Vom Ende der Einsamkeit“ von Benedict Wells führte über ein Jahr die Bestsellerlisten an, was als Zeichen dafür angesehen werden kann, dass das Phänomen Einsamkeit auch heute – aus unterschiedlichen Motiven – zahlreiche Menschen bedrängt, zumindest interessiert.

In einem Gedicht von Erick Kästner (2010, 41) heißt es treffend:

> „Man kann mitunter scheußlich einsam sein!
> Da hilft es nichts, den Kragen hochzuschlagen
> und vor Geschäften zu sich selbst zu sagen:
> Der Hut da drin ist hübsch, nur etwas klein...
> Da hilft es nichts, in ein Café zu gehen
> und aufzupassen, wie die andren lachen.
> Da hilft es nichts, ihr Lachen nachzumachen.
> Es hilft auch nichts, gleich wieder aufzustehn.
> Da hilft es nichts, mit sich nach Haus zu fliehn
> und die Gardinen hastig vorzuziehn.“

Hermann Hesse (1974, 45) brachte in einem seiner berühmten Gedichte die allumfassende Einsamkeit des Menschen zum Ausdruck:

> „Seltsam, im Nebel zu wandern!
> Einsam ist jeder Busch und Stein,
> Kein Baum sieht den andern,
> Jeder ist allein.
> (...)
> Wahrlich, keiner ist weise,
> Der nicht das Dunkel kennt,
> Das unentrinnbar und leise
> Von allen ihn trennt.
>
> Seltsam, im Nebel zu wandern!
> Leben ist Einsamsein.
> Kein Mensch kennt den andern,
> Jeder ist allein.“

Schwab (1997, 21) unterscheidet drei theoretische Ansätze bzgl. Einsamkeit:

- Einsamkeit als Folge nicht befriedigter *Bedürfnisse* nach Intimität (Weiss, 1973)

- Einsamkeit als Resultat *kognitiver Prozesse*: Der wahrgenommene Ist-Zustand der sozialen Beziehungen wird mit dem gewünschten Idealzustand verglichen (Peplau & Perlmann, 1982)

- Einsamkeit als Ergebnis ungenügender *sozialer Verstärkung*.

Dabei kommentiert er ergänzend: „Nicht jede Art von schmerzlich erlebtem Beziehungsdefizit ist Einsamkeit. (…) Von Einsamkeit kann nur dann die Rede sein, wenn zur Beeinträchtigung der Beziehungen das Moment der – als negativ erfahrenen – *Getrenntheit* von den anderen Menschen hinzukommt. Diese Getrenntheit muß, wie gesagt, als *schmerzlich* empfunden werden, denn das bloße Erleben des Getrenntseins von bestimmten Menschen(gruppen) kann zumindest dann nicht Einsamkeit bedeuten, wenn es gar nicht als Mangel oder in anderer Weise negativ erfahren wird“ (21).

Einsamkeit darf nicht auf eine Stufe mit anderen, klar zu umreißenden Emotionen wie Freude, Trauer und Angst gestellt werden. Wörtlich schreibt Schwab: „Der Zustand bzw. das Erleben von Einsamkeit ist vielschichtig und hat gedankliche (kognitive), gefühlsmäßige (affektive), verhaltensmäßige (aktionale) und körperliche Aspekte“ (Schwab, 1997, 21).

Schwab gelangt schließlich zu einer eigenen Definition der Einsamkeit: „Einsamkeit ist das quälende Bewußtsein eines inneren Abstands zu den anderen Menschen und die damit einhergehende Sehnsucht nach Verbundenheit in befriedigenden, sinngebenden Beziehungen“ (Schwab, 1997, 22).

Die Vokabel *quälend* erfährt in seinen anschließenden Ausführungen eine Vertiefung bzw. Erklärung: „Mit Bewußtsein sei ausgedrückt, daß sich Einsamkeit bei all den affektiven, aktionalen und körperlichen Anteilen letztlich im Bewußtsein des Menschen aktualisiert. Die einzelnen Komponenten des Einsamkeitserlebens werden erst durch ein kognitives Urteil zur Empfindung ‚Einsamkeit‘, nämlich durch die Erkenntnis des Fehlens bzw. Mangels bedeutungsvoller Beziehungen. Und dieses Bewußtsein ist *quälend*“ (Schwab, 1997, 22).

Zwei weitere Begriffe, die oft im Kontext Einsamkeit fallen, allerdings von diesem Zustand abzugrenzen sind, sind die des *Alleinseins* und der *sozialen Isolation*. Alleinsein beschreibt lediglich die Abwesenheit anderer Personen und kann positiv wie negativ konnotiert sein. Alleinsein kann positiv erlebt werden, wenn wir in Ruhe ein Buch lesen wollen. Wenn wir in dieser Situation räumlich getrennt von anderen Personen sind, sind wir uns unserer grundsätzlichen Verbundenheit mit den Anderen bewusst.

Der Begriff der sozialen Isolation beschreibt einen überwiegend objektiven Zustand der Absonderung von anderen. In Abgrenzung zum Alleinsein wird unter sozialer Isolation eine relativ dauerhafte Struktur verstanden. Zudem bezieht sich soziale Isolation nicht nur auf einzelne Individuen, sondern sie kann auch die Absonderung weniger Personen oder kleiner Gruppen gegenüber einer größeren Gemeinschaft bedeuten. Dazu ein Beispiel: Ein Mensch, der seine Wohnung kaum verlässt und wenig bis keine sozialen Kontakte pflegt, kann als sozial isoliert beschrieben werden. Es kann sein, dass er oder sie unter dieser Isoliertheit von anderen leidet und sich einsam fühlt. Die Erfahrung zeigt auch, dass dies nicht zwingend der Fall ist. Menschen haben ein unterschiedliches Bedürfnis nach Kontaktintensität und Kontaktfrequenz und können das, was objektiv als soziale Isolation beschrieben werden könnte, als für sich stimmig erleben (Thoma, 2018, 419).

Aktuelle Dimension

Luhmann (2018, 73) fasst die Ergebnisse ihrer Studien in Deutschland wie folgt zusammen:

- Einsamkeit ist besonders verbreitet bei den Ältesten – dies lässt sich durch die häufigeren gesundheitlichen Einschränkungen, den hohen Anteil an Singles, die geringere Anzahl an Freunden sowie die schlechtere finanzielle Situation in dieser Altersgruppe erklären.

■ Jedoch auch bei Personen um die 35 und um die 60 ist die Einsamkeit erhöht. Die Ursachen hierfür sind allerdings noch unklar.

■ Soziale Faktoren wie Beziehungsstatus, Größe des sozialen Netzwerks und Kontakthäufigkeit hängen in jeder Altersgruppe mit Einsamkeit zusammen.

■ Der Effekt von Einkommen, Erwerbsstatus, Wohnsituation und Beziehungsstatus auf Einsamkeit ist je nach Altersgruppe unterschiedlich stark ausgeprägt.

Diese Ergebnisse sollten durch weitere Beobachtungen ergänzt werden. Da Einsamkeit vielfach als Makel empfunden wird und damit auch Scham auslöst, wird kaum darüber gesprochen. Niemand will das vermeintliche Defizit thematisieren. Zur Entlastung teilen sich daher Millionen Menschen in Internetforen, wo sie sich sicher und unentdeckt fühlen können, anonym mit.

Anonymität macht die hohe Attraktivität der Telefonseelsorge aus. Diese ist in Deutschland ein Seelsorgeangebot in Verantwortung der evangelischen und der katholischen Kirche. Sie ist telefonisch aus dem deutschen Festnetz und dem Mobilfunknetz rund um die Uhr unter bundeseinheitlichen gebührenfreien Rufnummern erreichbar, außerdem im Internet per Webmail und Chat. Als einzige Einrichtung in Deutschland bietet sie Tag und Nacht telefonische Gespräche im gesamten Jahr für Menschen in Krisen an. Das Angebot ist offen für alle Menschen, die Rat brauchen – unabhängig von Alter, Konfession, gesellschaftlichem Status.

Aus dem Jahresbericht der Telefonseelsorge Deutschland von 2013 geht hervor, dass über 2,4 Millionen Ratsuchende die Telefonseelsorge kontaktierten. Bei den Kategorien „Themen in der Seelsorge-Beratung“ folgt nach „Familiäre Beziehungen/Partnerschaft“ und „Alltagsbeziehungen (Nachbarn/Freunde)“ das Thema „Einsamkeit“ an dritter Stelle (Nettling, 2018, 77).

Dass der Anteil an Personen mit wenigen oder überhaupt keinen sozialen Beziehungen in der Bevölkerung mit niedrigen Einkommen sehr hoch ist, wurde in den letzten 15 Jahren durch mehrere sozialwissenschaftliche Untersuchungen aufgezeigt. So zeigen Auswertungen, dass die Bevölkerung im unteren Einkommensbereich sehr viel weniger in soziale Beziehungsnetzwerke eingebunden ist als die Durchschnittsbevölkerung (Eckhard, 2018, 179–180). In seinem Fazit hebt Eckhard (183) hervor: „Die Forschung zeigt, dass Armut und Marginalisierung am Arbeitsmarkt Risikofaktoren der Einsamkeit sind. Armut zieht ein erhöhtes Risiko sozialer Isolierung nach sich. In Bezug auf Männer – weniger allerdings in Bezug auf Frauen – trifft dies auch für dauerhafte Arbeitslosigkeit zu. Die Reduzierung der sozialen Einbindung kann hierbei eine Eigendynamik entwickeln, denn fehlende Sozialkontakte limitieren zugleich die Chancen einer Wiederbeschäftigung. Zu erklären sind diese Konsequenzen von Armut und Marginalisierung vermutlich nicht allein durch fehlende materielle Ressourcen zur Realisierung und Aufrechterhaltung von Beziehungen. Darüber hinaus scheinen auch soziale Rückzüge aufgrund von Unterlegenheitsgefühlen, Scham oder Stigmatisierungsängsten eine zentrale Rolle zu spielen“ (Eckhard, 2018, 183).

Einsamkeit und Gesundheit

Die Auswirkungen von Einsamkeit auf die Gesundheit werden kontrovers diskutiert. Mögliche Zusammenhänge, wie Einsamkeit der Gesundheit schaden kann, sollen aufgezeigt werden. Es ist bei den genannten Studienergebnissen zu berücksichtigen, dass es meistens nicht eine alleinige Ursache für ein Symptom, eine

Erkrankung oder ein Defizit gibt, sondern dass vielmehr in der Regel mehrere, oft interagierende Ursachen verantwortlich sind. Darüber hinaus besteht vielfach eine Wechselwirkung. Dies bedeutet, dass Einsamkeit zum Beispiel eine Erkrankung mit auslöst, sie mit aufrechterhält oder sie verstärkt. Sie wird durch die Erkrankung selbst wiederum ausgelöst oder verstärkt.

Einsamkeit begünstigt Krankheiten und einen frühzeitigen Tod durch Vernachlässigung der Gesundheit. So wurde beobachtet, dass einsame Personen eher rauchten und häufiger übergewichtig bis hin zu adipös waren als nicht-einsame Personen. Zudem waren einsame Personen weniger bereit, sich sportlich zu betätigen und etwas für ihre Gesundheit zu tun als nicht-einsame.

Andere Studien konnten nachweisen, dass einsame Menschen mehr Alkohol konsumieren, häufiger von Medikamenten oder vom Internet bzw. Smartphone abhängig sind, Vorsorgeuntersuchungen vernachlässigen, sich weniger gut erholen und deutlich seltener innerlich zur Ruhe kommen (Sonnenmoser, 2018, 89).

Diese Befunde legen die Deutung nahe, dass einsame Menschen möglicherweise gleichgültiger oder unaufmerksamer ihrer Gesundheit gegenüber sind. Sie verhalten sich riskanter, nehmen eher gesundheitliche Beeinträchtigungen in Kauf und vernachlässigen sich eher. Bei den einsamen Menschen kommt hinzu, dass es kein soziales Umfeld gibt, das sie zu Gesundheitsvorsorge oder zu gesundheitsbewusstem Verhalten motiviert.

Einsamkeit verstärkt auch Krankheitssymptome und behindert Heilungsprozesse. Sie kann zur Folge haben, dass sich ein ohnehin labiler oder beeinträchtigter Gesundheitszustand weiter verschlechtert und sich aus einem subklinischen ein klinisches und behandlungsbedürftiges Krankheitsbild entwickelt. In aktuellen Studien wurde nachgewiesen, dass Einsamkeit, in der Regel in Verbindung mit anderen Faktoren wie Stress und Depressionen, die Immunabwehr schwächt und inflammatorische Prozesse verstärkt. In Folge davon erhöht sich die Anfälligkeit für Entzündungen und Infektionen. Wunden heilen langsamer, nach Operationen treten öfter Komplikationen auf. Altersbedingte Gebrechlichkeit wird durch immunologische Prozesse, die durch Einsamkeit ungünstig beeinflusst werden, verstärkt (Sonnenmoser, 2018).

Schließlich wirkt sich Einsamkeit im Hinblick auf die psychische Gesundheit auf mehreren Ebenen deutlich nachteilig aus: „Sie beeinträchtigt das seelische Wohlbefinden und das Selbstwertgefühl und trägt zur Entstehung, Aufrechterhaltung und Verschlechterung psychischer Erkrankungen bei“ (Sonnenmoser, 2018, 91).

Erklärungsmodelle

Wie entstehen Gefühle von Einsamkeit? Sind die aktuellen gesamtgesellschaftlichen Entwicklungen dafür verantwortlich zu machen? Tina Brenneisen sieht den Trend, dass in unseren Tagen nur noch die „Fittesten“ (Brenneisen, 2018, 87) in der Leistungsgesellschaft bestehen können: „Zwischenmenschliche Begegnungen, die außerhalb dieses Leistungsmodells stehen, werden zunehmend rarer. Automatisierung und Rationalisierung ersetzen einen Großteil der Berührungspunkte zwischen Menschen. Da, wo der Gemeinschaftssinn des Einzelnen gefragt wäre, wo seine Solidarität als Bindungsmittel zum Tragen kommen könnte, all jene Situationen deckt ein zunehmend allumfassender Markt über Angebot und Nachfrage ab. Bis weit hinein ins Privatleben, in Freundschaften und Partnerschaften bestimmt der Markt mit seinem ökonomischen Regeln das Verhalten der Menschen. Dadurch wird das Solidaritätsprinzip allmählich mit dem der Effizienz und Funktionalität auch in persönlichen Beziehungen ersetzt. Das verhindert nicht nur, dass Menschen eigenständig Bindungen aufbauen, sondern Gemeinschaft überhaupt. Der Einzelne von heute ist also einem großen

Einsamkeitsrisiko ausgesetzt. Dennoch wird er für die Folgen selbst verantwortlich gemacht. Das ist nicht nur unfair und ungerecht, es ist auch gefährlich. Wenn wir uns als Gesellschaft nicht selbst hinterfragen, was uns in zwischenmenschlichen Beziehungen wichtig ist, in welcher Art Gemeinschaft wir leben wollen.“ (Brenneisen, 2018, 87)

Eckhard bekräftigt diese Interpretation mit Blick auf die sozioökonomischen Prozesse: „Gesellschaftstheoretisch lässt sich der Einfluss von Armut und Marginalisierung als Folge des Modernisierungsprozesses auffassen. Die Liberalisierung persönlicher Gemeinschaften erzeugt neue Freiheiten, aber auch neue Risiken der Vereinsamung“ (Eckhard, 2018, 183). Auch Rosa formuliert seine Kritik an der allumfassend festzustellenden Priorisierung falscher Ziele eindeutig: „Die moderne Gesellschaft muss sich permanent steigern, sie muss wachsen, beschleunigen, innovieren, nicht um irgendwo hinzukommen, nicht um irgendeinen Zielhorizont zu erreichen, sondern einfach nur, damit sie nicht in die Krise oder in die Katastrophe rennt. Wir laufen als Gesellschaft nicht mehr auf ein Ziel zu, wir laufen vor dem Abgrund weg, der sich hinter uns auftut.“ (Rosa, 2018, 453)

Migration und Einsamkeit

Angesichts der aktuellen weltpolitischen Entwicklungs- und Umwälzungsprozesse ist es angebracht, auf einen Personenkreis gezielter einzugehen, da sich für diesen Einsamkeit in besonderer Weise negativ auswirkt: Migrantinnen und Migranten/Flüchtlinge.

Der Migrationsprozess beinhaltet nicht nur die Verarbeitung einer großen Zahl neuer Erfahrungen und Umstände, sondern sehr wohl auch den Umgang mit Verlusten. Langwierige Adaptationsprozesse werden erforderlich. Ein solcher Akkulturationsvorgang ist im hohen Maße stressbelastet und führt in der Regel zu körperlicher und psychischer Anspannung. Dabei wird der individuelle Verarbeitungsprozess in einem erheblichen Ausmaß mitbestimmt sowohl durch den psychosozialen Kontext als auch das soziale Klima, in dem Migrantinnen und Migranten leben. Migration ist nicht per se Ursache für psychische Erkrankungen, besondere Stressoren können jedoch dazu führen. In diesem Kontext stößt man auf eine mehrdimensionale Problemstellung, bei der eine Verknüpfung von körperlichen, psychosozialen, soziokulturellen, religiösen, rechtlichen und gesellschaftspolitischen zu beobachten ist (Kizilhan, 2007. Wichtig in diesem Zusammenhang ist: Migration ist „nicht nur eine räumliche Bewegung zur Veränderung des Lebensmittelpunktes (…), sie ist vielmehr auch ein folgenreicher Einschnitt in die Identität der migrierenden Person. Selbstkontinuitätssinn (Bewahrung des Zusammenhangs zwischen Vergangenheit und Gegenwart), die Selbstbestätigung (Anerkennung in der Interaktion mit anderen Menschen) sowie die Kommunikationsfähigkeit und Handlungskompetenz müssen neu erarbeitet werden. Diese befähigen das Individuum (…), sich gesund in verschiedenen Welten zu bewegen und eine neue dynamische Synthese zu entwickeln“ (Kizilhan, 2007, 56).

Im Umkehrschluss bedeutet dies: Stressoren wie wirtschaftliche Not, enge Wohnverhältnisse, Trennung von nahen Familienangehörigen, unsicherer Rechtsstatus, Sprachbarrieren, kulturell bedingte Missverständnisse, ablehnendes Klima im Aufnahmeland, Ausbleiben einer adäquaten medizinischen Behandlung (z. B. bei Traumatisierungen), … steigern die Gefahr einer (psychischen) Erkrankung erheblich.

Celik konkretisiert das zuvor Beschriebene in Bezug auf Flüchtlinge: „Flucht hat viele Facetten. Eine dieser Facetten ist Einsamkeit. Diese beginnt mit der Flucht und dauert, bis der Geflüchtete eine neue Heimat findet. Vielen gelingt es nicht. Denn die Erinnerungen an das verlassene Zuhause bleiben lebenslang lebendig.

Je älter man ist, desto schwieriger ist es, die verlassene Heimat zu vergessen. Die Einsamkeit in der Fremde stärkt die Sehnsucht nach der alten Heimat. Die sozialen Probleme in der Fremde und die am Zufluchtsort nicht erfüllten Erwartungen vertiefen das Gefühl der Einsamkeit. Man will nicht, sondern man muss die Heimat verlassen um zu überleben. Krieg ist einer der Gründe, der viele Menschen zwingt, trotz ihres fortgeschrittenen Alters ihr Zuhause zu verlassen. Zwischenmenschliche Beziehungen sind Grundsteine für die soziale Existenz des Einzelnen, unabhängig davon, wo man lebt. Ein kleines Gespräch vor der Tür, ein Lächeln sind Heilmittel für eine geschundene Seele des Geflüchteten. Die Angst, einsam und allein in der Fremde zu sein, begleitet die meisten Flüchtlinge und Zuwanderer, die sich noch nicht vom Gedanken an die alte Heimat getrennt haben.“ (Celik, 2018, 285). Einsamkeit und Vereinsamung betreffen Flüchtlinge daher in mit hoher und anhaltender Intensität. Dies gilt es in der Arbeit mit ihnen verstärkt zu berücksichtigen.

Ausblick

Einsamkeit reduziert die Lebensqualität der Betroffenen erheblich. Dennoch wird Einsamkeit als krank machender Faktor in unserem Gesundheitswesen, von der modernen Medizin und Psychotherapie noch nicht ernst genug genommen. Sie gilt nach wie vor als Tabuthema, also als ein Problem, über das man nicht spricht und welches jeder mit sich selbst auszumachen hat. Allgemeine Empfehlungen, die Einsamkeit zu überwinden, indem man einfach einige Kontakte aufbaut, greifen oft zu kurz. Einsame sind nicht ohne Grund einsam, sondern ihre Einsamkeit wird oft durch komplexe Konstellationen, Defizite und Hindernisse verursacht, die sie weder schnell und einfach noch allein überwinden können.

Von Einsamkeit scheinen vordergründig nur ältere, arme, alleinstehende, trauernde und erkrankte Menschen betroffen zu sein. Die Forschung zeigt allerdings auf, dass Einsamkeit jeden treffen kann. Sehr wohl auch Kinder und Jugendliche, Verheiratete sowie gesunde, reiche, attraktive und erfolgreiche Menschen können sich einsam fühlen. Allen gemeinsam ist, dass sie oft keinen Weg aus ihrer Einsamkeit finden. Wenn Einsamkeit allerdings andauert, verursacht sie ständigen psychischen Stress und führt langfristig zu vielfältigen Schäden an Geist, Psyche und Körper. Einsamkeit ist damit ein Phänomen, auf das das Gesundheitswesen zukünftig gezielter und entschlossener reagieren sollte.

Literaturverzeichnis

Brenneisen, Tina (2018): „Das gelbe Pony“ – Einsamkeit und Überflussgesellschaft.
In: Thomas Hax-Schoppenhorst (Hrsg.) (2018): *Das Einsamkeits-Buch. Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können*. Bern: Hogrefe, S. 83–88.
Eckhard, Jan (2018): Einsamkeit als Folge von Armut und Marginalisierung. In: Thomas Hax-Schoppenhorst (Hrsg.) (2018): *Das Einsamkeits-Buch. Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können*. Bern: Hogrefe, S. 176–184.
Gösweiner, Friederike (2018): Literatur als Medium der Ich-Stärkung. In: Thomas Hax-Schoppenhorst (Hrsg.) (2018): *Das Einsamkeits-Buch. Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können*. Bern: Hogrefe, S. 164–172.
Hesse H. (1974). *Stufen – Ausgewählte Gedichte*. Baden-Baden: Suhrkamp-Verlag.
Kästner, E. (2010). *Vom Kleinmaleins des Seins*. Mit einem Vorwort von Walter Sittler. Zürich: Atrium Verlag.
Kizilhan, Ilhan (2007): Potentiale und Belastungen psychosozialer Netzwerke in der Migration. In: Theda Borde & Matthias David (Hrsg.) (2007): Migration und psychische Gesundheit. Belastungen und Potentiale. Frankfurt am Main: Mabuse-Verlag, S. 53–67.

Luhmann, Maike (2018): Einsamkeit – (Nicht nur) ein Problem des Alters. In: Thomas Hax-Schoppenhorst (Hrsg.) (2018): *Das Einsamkeits-Buch. Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können*. Bern: Hogrefe, S. 68–75.
Nettling, Astrid (2018): „Du kannst dir nicht selber gute Nacht sagen" – Über Einsamkeit und Alleinsein. In: Thomas Hax-Schoppenhorst (Hrsg.) (2018): *Das Einsamkeits-Buch. Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können*. Bern: Hogrefe, S. 76–82.
Rosa, Hartmut (2018): Was brauchen Menschen? – Von der Sehnsucht nach Resonanz. In: Thomas Hax-Schoppenhorst (Hrsg.) (2018): *Das Einsamkeits-Buch. Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können*. Bern: Hogrefe, S. 450–460.
Peplau, Letitia Anne & Perlman, Daniel (1982): Perspectives of loneliness. In Letitia Anne & Daniel Perlman (Hrsg.) (1982): *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: John Wiley & Sons, S. 1–18.
Schwab, Reinhold (1997): *Einsamkeit. Grundlagen für die klinisch-psychologische Diagnostik und Intervention*. Bern: Verlag Hans Huber.
Thoma, Johanna (2018): Einsamkeit und ihre Bewältigung aus dem Blickwinkel Sozialer Arbeit. In: Thomas Hax-Schoppenhorst (Hrsg.) (2018): *Das Einsamkeits-Buch. Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können*. Bern: Hogrefe, S. 417–429.
Weiss, Robert (Hrsg.) (1973). Loneliness. The experience of emotional and social isolation. Cambridge: M.I.T. Press.
Wells, Benedict (2016): *Vom Ende der Einsamkeit*. Zürich: Diogenes.

Zum Autor

Thomas Hax-Schoppenhorst ist pädagogischer Mitarbeiter der LVR-Klinik Düren, Beauftragter für Öffentlichkeitsarbeit und Integrationsbeauftragter; er ist Autor und Herausgeber verschiedener Bücher zu Fragen des Gesundheitswesens